आफ्नो स्वास्थ्य आफ्नै हातमा !

HEALTH FORMULA

निरोगसूत्र

सामयिक संकलन - ३४

मूल्य रु ५०/-

घरीघरी बिरामी हुन नचाहने, दीर्घरोगबाट मुक्त हुन चाहने र सदा निरोगी रहन चाहनेलाई निरोगसूत्र र निरोगधाम

गरे मिल्छ रोग र औषधीबाट मुक्ती !

प्रकृति प्रेमी समूहका सदस्यहरुका मुक्ति यात्राका प्रेरक प्रसङ्गहरु

दिलदेवी मल्मी
१० मिनेट हिड्न गाह्रो हुने म हिमालको फेदसम्म हिडेरै पुगें

हिरा दाहाल
८० बाट ५० केजीमा झरे उआविवि अभियानमा सामेल भएँ

अनुप श्रेष्ठ
व्यायामको मात्र कमी ठानेको होइन रहेछ

दुर्गा शर्मा उप्रेती
निरोगधाम जीवनको दिशा नै सुल्टो पार्ने ठाउँ रहेछ

राजेश तुलाधर
पहिलो हाइकिंगमा स्ट्रेचर खोज्ने म दुई महिनामै भारी बोकी शिवपुरी चढें

शोभा मानन्धर
७ दिनमा २८ छाक खाएर पनि ७ किलोसम्म तौल घटेको देखियो

उर्मिला शाक्य

धर्मराज राउत
१७ वर्ष पुरानो रोग १४/१५ थरी औषधीबाट ६ महिनामा मुक्त भएँ

ज्ञानेन्द्र शाक्य
आफ्नो स्वास्थ्य आफ्नै हातमा लिने अठोट लिएँ

जयराम श्रेष्ठ
चार महिनामा सुगर, प्रेसर निको हुँदो रहेछ

दिलशोभा श्रेष्ठ
निरोगधाम सदस्य भएर मान्छे हुन सिकें

डा. अमृश थापा
निरोगधाममा व्यापारीकरण छैन सिद्धान्त व्यवहारमा लागू हुन्छ

तेजराम महर्जन
निरोगधामका २५ कार्यक्रम जहाँबाट छिरे पनि लाभै लाभ

चिनु बस्नेत
ओर्लने, उक्लिने नगर्नु भनिएको खुट्टाले डाँडाकाँडा चढ्न सकें

डोरथी थापा

आफ्नो स्वास्थ्य आफ्नै हातमा लिने अठोट लिएँ !

✍ ज्ञानेन्द्र शाक्य
गुइटोल, ललितपुर– ८

प्रकृति प्रेमी समूह सँगको मेरो पहिलो भेट मिति २०६९ असार २३ को लुभु देखि गोदावरी सम्मको हाइकिङ्गबाट भएको थियो । यस हाइकिङ्गमा सहभागी हुनुको मेरो उद्देश्य र प्रकृति प्रेमी समूहको उद्देश्य फरक थियो । स्कूले साथीहरु सँगको जमघटको लालसा मात्रको उद्देश्यले हाइकिङ्गमा सरिक भएको उक्त दिन मेरो सोच र क्रियाकलाप बदल्नमा एक महत्वपूर्ण अवसरको रुपमा रह्यो । सही स्वास्थ्यको ज्ञानको सागरमा दुबुल्कि मार्ने बित्तिकै नै मेरो आँखा खोले जस्तो लाग्यो । आफ्नै गोजीमा भएको साँचो खोज्न भौंतारिरहेको मलाई अब स्वस्थ रहने ढोकाको साँचो फेला परेको जस्तो लाग्यो ।

त्यस दिन मेरा स्कूले साथीहरु सँगै मेरै टोलका सहृदयी मित्रहरु पनि हाइकिङ्गमा सहभागी रहेको देख्दा मेरो टोलमा म पो पछि परिरहेको रहेछु जस्तो लाग्यो । हाइकिङ्ग तारा भनी चिनिएका शेरबहादुर दाई, प्रकृति प्रेमी समूहमा सक्रिय सदस्य एवं गुइटोलमा योगाभ्यास सिकाउन समर्पित न्हुछेमान दाईहरुलाई त्यहाँ भेट भए पछि मलाई अरु हौसला मिल्यो । तत्पश्चात् मैले उचित आहार, विहार को पालनाका साथै गुइटोलमा भइरहेको योगाभ्यासमा पनि सम्मिलित भएँ । यस बाहेक डा. उमेश श्रेष्ठको सोधमूलक जानकारीमूलक कृति **'निरोग–आनन्दको रहस्य'** पढे पश्चात् 'आस्वा आहा र उआविवि' सम्बन्धि सैद्धान्तिक ज्ञान पनि केही बुझे जस्तो लाग्न थाल्यो । हाइकिङ्गमा हुने अन्तरक्रिया, दैनिक योगाभ्यासमा दोहऱ्याइने उआविविसम्बन्धि निर्देशन र पुस्तकको ज्ञानबाट अभिप्रेरित भई मैले आफ्नो स्वास्थ्यलाई आफ्नै हातमा लिने अठोट लिएँ । नभन्दै एक हप्तामा मेरो तौल चार किलो घट्यो । म ५ फिट १० इन्च अग्लो मान्छेको तौल न्यूनतम ६३ के.जी. र अधिकतम ७७ के.जी. हुनु पर्नेमा मेरो तौल ८६ किलो थियो । उचित आहार, विहारको ज्ञानको अभावमा म आफ्नो तौल अरु थप्ने सुरमा थिएँ । यो अभ्यास जारी राख्दा तिनै महिनामा मैले १४ किलो तौल घटाई मेरो तौल ७२ किलोमा पुऱ्याएँ । यो कुरा आफूलाई ठूलो उपलब्धी जस्तो लागे पनि मेरी आमालाई यसरी तौल घटाएको पटक्कै पचिरहेको थिएन । आजसम्म पनि

> **स्कूले साथीहरुसँग जमघटको लालसाले हाइकिंगमा सरिक भएको दिन मेरो सोच बदल्न महत्वपूर्ण अवसरको रुपमा रह्यो ।**

दिनहुं गाली नगरेको दिन छैन । धेरै जसो इष्टमित्रहरुको टिप्पणी पनि त्यस्तै त्यस्तै हुन्थ्यो- 'साह्रै रोगी देखियो', 'व्यक्तित्व खस्केको देखियो' आदि इत्यादि । कतिपय साथीहरु मबाट प्रेरित भई उआविवि अपनाउन पनि थाले । कतिपय साथीहरुले यो अभ्यास थालेको केहीं समयपछि नै बीचमा छोडेको पनि देखें । कसैले आफू बन्धन परेको अनुभव गरी मनपरी आहार, विहारलाई नै स्वतन्त्रता भनी सम्झी छोड्दे त कसैले मोटोपन उच्च व्यक्तित्वको पहिचान हो भन्ने कुरामा विश्वास राखी फेरी तौल बढाउनतिर लागे । यसबाट मैले यो अनुभव गरें कि उआविवि अत्यन्त सरल छ त्यसैले नै यसको पालना जारी राख्न अत्यन्त गाह्रो छ । यसको निरन्तरता कायम गर्न तीन चीज सँगसँगै गर्न आवश्यक हुन्छ । ती हुन्- केहि सैद्धान्तिक ज्ञान लिनु, निरन्तर शिक्षा लिइरहनु र आफ्नो स्वास्थ्य आफ्नै हातमा लिए मात्र आफू निरोगी हुन सकिन्छ भन्ने कुरा बुझ्नु । यसका लागि म अहिले पनि स्वाध्यायन गर्ने, हाइकिङ्ग कार्यक्रममलाई नियमित राख्ने र आस्वाआहा र उआविवि बुझ्न चाहनेहरुको जमघटमा आफूलाई पनि सम्मिलित गराउने र दैनिक आफ्नै टोलमा चलिरहेको योगाभ्यासमा पनि सहभागी भई राख्ने गर्दै आइरहेको छु ।

मलाई धुवाँ धुलोको एलर्जी भई महिनौसम्म खोकी लाग्ने समस्याबाहेक अरु त्यस्तो दीर्धरोगहरु खासै थिएन । त्यसरी खोकी लाग्दा डाक्टर पनि निरीह नै हुन्थे र आफ्नो समय लिई एक डेढ महिनामा निको हुन्थ्यो । सुरुसुरुमा यसलाई गम्भीर रुपमा लिने गर्थे तर पछि त्यो पनि समान्य जस्तो लाग्यो । उआविविको अभ्यास पश्चात् यसरी लामो समय टिक्ने खोकी लाग्न बन्द भएको छ । मेरो शरीरको प्रकृति नै त्यस्तो भन्ठानेको त अनुचित आहार विहारका कारण मेरो प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी आई यस्तो एलर्जी भएको रहेछ । कहिले काहिं मास्क लगाउन बिर्सिएर लामो समयसम्म धुवाँ धुलोमा दौडिनु पर्ने अवस्थामा घाँटी दुख्ने, खसखस हुने त अहिले नि हुन्छ तर पहिला जस्तो लामो समयसम्म लागिरहने चाहिं बन्द भएको छ । सुगर, प्रेसर जस्तो रोगको लक्षण देखा नपरे तापनि म आफ्नो शरीर ती रोगहरुको घर बनाउन तयारी गर्दै थिए । उआविविको जीवन शैली म अझै पनि आफैमा प्रयोग गरी हेर्दैछु । त्यसै अनुरुप प्रतिफल पनि देख्दैछु । यो प्रयोग अझै जारी रहनेछ । यस सम्बन्धी थप ज्ञान बृद्धि गर्दै आफूलाई गौरवका साथ निरोगी हुं भन्ने अवस्थामा पुऱ्याउन प्रयासरत छु ।

> **मेरो शरीरको प्रकृति नै त्यस्तो भन्ठानेको त अनुचित आहार विहारका कारण प्रतिरोध क्षमता कमी भई एलर्जी भएको रहेछ ।**

> **आफूसम्बन्धी, आफ्नो कल्याण सम्बन्धी ज्ञान, आत्मज्ञानमा वृद्धि र परिपक्वताको लागि निरन्तर जागरुक भई चिन्तनमा लागिरहनुपर्छ ।**